



CEREAL, PANECILLOS DE MAÍZ Y ARROZ, LISTO-PARA-COMER, SECOS

Fecha: Noviembre 2012 Código: 110265

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los panecillos de maíz y arroz son un cereal seco, listo para comer con vitaminas y minerales agregados, pero sin endulzantes agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los panecillos de maíz y arroz vienen empacados en cajas de 12-onzas, que rinden alrededor de 12 porciones (porciones de 1 taza) de cereal. Dado que los tamaños de las cajas pueden variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de panecillos de maíz y arroz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete que indica "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD en: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Cubra el cereal de panecillos de maíz y arroz con leche descremada y fruta para un desayuno rápido y fácil.
- Los panecillos de maíz y arroz se pueden usar en una variedad de recetas que requieran cereales secos listos para comer.
- Use los panecillos de maíz y arroz machacados en recetas en lugar de migas de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de panecillo de maíz y arroz cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.
- 1 porción de panecillos de maíz y arroz proporciona el 50% de la cantidad diaria de hierro recomendada, 15% de la cantidad diaria de vitamina A recomendada, el 20% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (29g) de cereal de panecillos de arroz y maíz

Cantidad Por Porción

Calorías 110 **Calorías de grasas** 5

% de Valor Diario*

Grasa Total 0.5g	3%
Grasas Saturadas 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 230mg	10%
Total de Carbohidratos 25g	8%
Fibra Dietética 0.5g	2%
Azúcar 3g	
Proteína 2g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 20%
Calcio 0%	Hierro 50%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MEZCLA DE BOCADILLO SIMPLE

RINDE PARA 12 PORCIONES

Ingredientes

- ½ cucharada chile en polvo
- ½ cucharada ajo en polvo
- ½ cucharada cebolla en polvo
- 1 cucharadita pimienta cayena (si lo desea)
- 3 ½ tazas cereal de panecillos de maíz y arroz
- 1 ½ tazas círculos de cereal de avena
- 1 taza galletas de queso
- ¾ taza galletas pretzels
- ½ taza maní
- Aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Precaliente el horno a 300°F.
2. Combine el chile en polvo, ajo en polvo, y cebolla en polvo en un tazón pequeño. Si va a usar pimienta cayena, agréguela también.
3. Combine los panecillos de maíz con arroz, cereal de avena, galletas de queso, galletas pretzels, y maní en un tazón grande. Extiéndalos sobre una bandeja para hornear.
4. Rocíe la mezcla de cereal con aceite antiadherente en aerosol, luego espolvoree encima la mezcla de especias.
5. Hornee de 25 a 30 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Mezcla de Bocadillo Simple							
Calorías	220	Colesterol	0mg	Azúcar	2g	Vitamina C	4mg
Calorías de Grasas	40	Sodio	170mg	Proteína	3g	Calcio	29mg
Grasa Total	5 g	Total de Carbohidratos	17g	Vitamina A	97 ER	Hierro	5mg
Grasa Saturada	2 g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "Food.com"

POLLO CRUJIENTE AL HORNO

RINDE PARA UNAS 8 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 pollo entero cortado, sin piel (alrededor de 3 libras)
- ¼ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de harina
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de cereal de panecillos de maíz y arroz, machacado
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja de hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Coloque la leche en un tazón. Agregue las piezas de pollo y voltéelas hasta que estén cubiertas de leche.
3. Combine la harina, pimentón, sal, y pimienta negra en un plato. Coloque el cereal en un recipiente aparte.
4. Sumerja las piezas de pollo en la mezcla de harina hasta que estén cubiertas. Sumérjalas de nuevo en la leche, luego ruede el pollo en el cereal hasta cubrirlo. Coloque el pollo en una bandeja para hornear. Rocíelo con aceite.
5. Hornee de 10 a 15 minutos. Voltee las piezas de pollo, y hornéelas por otros 15 minutos o hasta que el pollo este cocinado completamente y la corteza este crujiente.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor 5 onzas) de Pollo Crujiente al Horno							
Calorías	380	Colesterol	155mg	Azúcar	0g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasas	140	Sodio	230mg	Proteína	50g	Calcio	34mg
Grasa Total	16g	Total de Carbohidratos	6g	Vitamina A	34 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	4g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada "USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals".